

Wat kan ik zelf doen voor een goed gesprek met mijn huisarts?

Voor mensen met kenmerken van hoogbegaafdheid

instituut
hoogbegaafdheid
volwassenen



In dit leaflet vertellen we aan (mogelijk) hoogbegaafden waarom het lastig kan zijn om een goed gesprek met hun huisarts te hebben en wat ze daar zelf aan kunnen doen. Als je niet altijd goed wordt begrepen, kun je in grotere medische problemen komen. Aan beide kanten zijn hiervoor aandachtspunten, daarom is er ook een leaflet voor huisartsen. De punten uit dit leaflet gelden ook voor contacten met andere hulpverleners.

Anders presenteren van klachten

Hoogbegaafden hebben vaak een andere manier van observeren en denken dan gemiddeld. Ze zijn vaak hoogsensitief en ervaren hun waarnemingen en gevoelens dieper en intenser dan gemiddeld. (Zie Delphimodel hoogbegaafdheid.) Als jij kenmerken van hoogbegaafdheid hebt, kan het zijn dat de manier waarop jij je klachten aan een huisarts presenteert, opvallend anders is dan de meeste andere patiënten het doen. Je kunt bijvoorbeeld je klachten met meer details vertellen, met meer nuance of meer emotie dan artsen gewend zijn. Hierdoor kan de indruk ontstaan dat je het 'heel moeilijk' hebt, 'heel erg bezorgd' bent over iets of iets anders 'heel ergs ...' ervaart. Terwijl dat naar de mening van de arts dan wel meevalt.

Anderzijds kan het ook zijn, dat jouw waarnemingen juist heel scherp zijn en kunnen helpen om een aandoening op te sporen die anders niet zo snel gevonden zou kunnen worden. Voor een arts die niet weet hoe kenmerken van hoogbegaafdheid eruit zien en wat de valkuilen zijn in het contact, liggen zo misinterpretatie en miscommunicatie op de loer. Dat kan bij zowel lichamelijke als psychische klachten het geval zijn.

Gedetailleerde en kleurrijke presentaties herkennen huisartsen dan niet als passend bij hoogbegaafdheid. Wel zijn ze goed bekend met psychiatrische diagnoses, waardoor ze eerder zullen denken aan depressie, angstklachten, of aan trekken van persoonlijkheidsproblemen.

Veel informatie hebben

"Hoogbegaafden hebben vaak een grote interesse en honger naar kennis."

Vaak zoek je al veel zelf uit over je klachten en komen er in je verhaal dan ook vaktermen langs. Soms weet je over een specifiek (deel van het) onderwerp zelfs beter dan de gemiddelde huisarts hoe het zit. Je kunt je verhaal dan met stelligheid brengen. Misschien heb je vragen waar de huisarts geen antwoord op heeft. Hierdoor kan de huisarts zich onzeker gaan voelen over zijn/haar eigen kennis en over de vraag of hij/zij je wel kan helpen. Realiseer je dat je huisarts dit werk heeft gekozen om te kunnen helpen en zich dus ook graag nuttig voelt en echt aan jouw kant staat.

Een valkuil van zelf al veel informatie hebben is dat informatie die van belang zou kunnen zijn, je dan niet verteld wordt, omdat wordt aangenomen dat je dat ook al weet. De arts kan immers niet weten wat je wel en niet weet.

Doordat je al veel informatie hebt, kan het zijn dat je je klachten op een manier vertelt, die suggereert dat het je niet zo raakt. Hierdoor kan het lijken alsof het allemaal wel meevalt met je klachten, omdat het je niet zo raakt.

Soms pas laat met klachten bij de huisarts komen of juist heel snel

We zien in de praktijk dat hoogbegaafden heel lang kunnen wachten voordat ze naar de huisarts gaan. Dat kan komen omdat je eerst zelf gaat zoeken wat je zou kunnen hebben, omdat je andere zaken voorrang geeft of omdat je geen flater wil slaan als je gaat en er dan niets aan de hand is. Ook kan het zijn dat je slechte ervaringen hebt gehad met hulpverleners en daarom tegen een consult op ziet.

De huisarts heeft niet door dat jij het bezoek al een tijd hebt uitgesteld, als je dat er niet bij vertelt. Dan behandelt de huisarts je alsof de klachten kort bestaan en komt met adviezen die je zelf al lang gevonden had. Dit kan bij jou irritatie oproepen, maar kan ook leiden tot onderschatting van de ernst van je klachten en een te late inzet van een passende behandeling.

Naast uitstelgedrag zien we in de praktijk ook hoogbegaafden die zoveel tegelijk voelen dat ze niet meer kunnen overzien of een probleem relevant of gevaarlijk is of niet, waardoor ze juist vaker naar de dokter gaan dan gemiddeld.

Slechte ervaringen in het verleden

Als je in het verleden hebt meegemaakt dat je niet begrepen werd door een hulpverlener, ben je misschien het vertrouwen kwijtgeraakt in de zorg. Je gaat dan niet meer uit van een goed contact met artsen in het algemeen. Je kunt dan hyperalert zijn, snel in discussie gaan of in de afweer gaan. Ook kun je het gevoel krijgen dat je je verhaal extra duidelijk neer moet zetten.

Deze begrijpelijke reactie kan er echter voor zorgen, dat je huisarts het gevoel krijgt onder druk gezet te worden of door jou niet vertrouwd wordt. Jij voelt dan de weerstand bij de arts (soms eerder dan de arts zelf) en hierdoor word jij weer bevestigd in je aannames ('deze dokter luistert weer niet'). Het gesprek kan dan stroef gaan verlopen of er kan zelfs een conflict ontstaan, waardoor alle betrokkenen met een vervelend gevoel het gesprek verlaten zonder dat de doelen zijn bereikt.

De adviezen van de huisarts sluiten niet aan

Een huisarts die op een standaard manier een advies geeft kan op jou overkomen als extreem traag, alsof hij of zij met een kind praat. Je weet het allemaal allang en hebt het allemaal al gedaan. Je voelt irritatie boven komen. Je wilde een gesprek op niveau, blokkeert en luistert niet meer. De huisarts raakt ook geïrriteerd.

Maar de huisarts weet natuurlijk niet wat jij al wel en wat juist niet weet. Je zou haar of hem het beste mee kunnen nemen in wat jij al wel weet en aangeven wat je niet weet.

Met de huisarts praten over je hoogbegaafdheid?

We kunnen geen algemene uitspraken doen over de vraag of het goed is om te vertellen over je hoogbegaafdheid. Aan de ene kant zijn er steeds meer artsen die erover weten, aan de andere kant bestaan er ook nog steeds veel misvattingen over hoogbegaafdheid. Belangrijk is wel dat jij je bewust bent van jouw kenmerken van hoogbegaafdheid én van waar jij in het consult behoefte aan hebt. Huisartsen zijn sterk gewend om de verwachtingen en behoeften van hun patiënten boven water te krijgen. Communiceer hier dus vrij over.

Aanbevelingen voor hoogbegaafden om het contact met de huisarts te verbeteren

- Bedenk dat je als hoogbegaafde maar tot een paar procent van de bevolking behoort. Artsen zien dus maar af en toe iemand zoals jij. Vergeet niet... er bestaan ook hoogbegaafde huisartsen.
- Denk van tevoren na wat je wilt vertellen en vertel niet teveel in één keer, details kunnen altijd later worden ingevuld als je eerst contact hebt met de huisarts over wat er aan de hand is. Maak vooraf een paar aantekeningen. Je kunt die raadplegen tijdens het consult, dat doen veel mensen.
- Huisartsen werken met het principe van een 'hulpvraag'. Geef aan het begin van het consult al concreet aan wat je hulpvraag is, dat kan enorm helpen in het contact. Als je vooraf al denkt meer tijd nodig te hebben dan gemiddeld, vraag dan een dubbele afspraak aan.
- Probeer tijdens het vertellen aan je huisarts steeds aan te voelen of je nog contact hebt. Check, waar mogelijk, expliciet of de huisarts jouw verhaal begrijpt.
- Durf te vertellen wat je zelf al bedacht had of wat je overwegingen zijn. Kleed dat wel beleefd in. Dit kan ongemakkelijk zijn voor de huisarts (die denkt 'wie is hier nu de expert?'), maar je bent dan wel jezelf en er is de grootste kans op een zo effectief mogelijke informatie uitwisseling. Mocht de huisarts hier niets mee kunnen, verwijt jezelf dat dan niet.
- Realiseer je dat jouw waarneming en ervaring van je klacht natuurlijk klopt, maar dat de interpretatie die jij er aan geeft, niet hoeft te kloppen.
- Vertel eventueel iets over jouw kenmerken van hoogbegaafdheid (snel oppakken van informatie, snel schakelen, hoogsensitief, intens, ..., zie het Delphimodel van hoogbegaafdheid) waarbij je het woord 'hoogbegaafd' niet hoeft te noemen.
- Zeg het eerlijk als je het gevoel hebt niet begrepen te worden en geef aan wat je dan nodig hebt, blijf wel in een open dialoog.
- Lukt het echt niet om een goed contact op te bouwen, overleg dan of je bij een collega van je huisarts terecht zou kunnen.

Literatuur

IHBV-leaflets: [IHBV | Instituut Hoogbegaafdheid Volwassenen | Leaflets](#)

Nauta, N. (2023a). Hoogbegaafde mensen vertellen hun klachten anders. Patiënt Empowerment: [Hoogbegaafde mensen vertellen hun klachten anders - Patient Empowerment](#)

Nauta, N. (2023b). Wat hoogbegaafden vragen vraagt iedereen. Opvolgblog op Patiënt Empowerment [Wat hoogbegaafden vragen, vraagt iedereen. - Patient Empowerment](#)

Pilkes, H. (2012). 'Cross-sectional Survey about Giftedness, Expectations, Shared Decision Making and Satisfaction with Physician Consultations.' Samenvatting op: [Samenvatting onderzoek 'Cross-sectional Survey about Giftedness, Expectations, Shared Decision Making and Satisfaction with Physician Consultations.'](#) - IHBV

Ridolfo, R. & Nauta, N. (2017). High IQ medical survey. Report: <https://ihbv.nl/high-iq-medical-survey/>